

不妊ストレスの軽減 驚きの研究成果

先月の学園ニュースで根岸院長も、妊娠力向上する生活について、「不摂生しないで、思い悩むことなく（ストレスなく）、規則正しい生活 と言われても掴みどころないのでは？」と書かれていました。確かに、**つい画期的なことは望めないと思いがちかもしれませんが、でも、そうでもなさそうです！**

アメリカでは以前より、不妊女性における心身関連の重要性に注目していて、研究所や専門機関もかなり在ります。ハーバード大学が行った不妊女性を対象とした研究でも、医学的な治療だけを受けた人の1年以内の妊娠率が20%だったところ、心身のストレスを緩和するマインド・ボディ・プログラムを完了した女性たちは55%に上がったとのこと。（2000年の研究）。最近でも、アメリカの有名な不妊治療センターであるボストンIVFの研究では、2回目の体外受精周期の前、または最中に、ストレス管理プログラムに参加した女性たちは、しなかった人に比べて160%も妊娠率が向上したという結果が出ています（※両研究とも、Alice D Domar Ph.D.が関わる研究）。

治療技術的に最先端をいく日本においても、もっとこの分野に目を向けて、妊娠力のUPにつなげたいものです。マインド&ボディに働きかけるストレスケア・プログラムは、スキルを習って実践するという内容です。スキルですから、お料理やピアノと同じで、**練習すれば誰でもできるようになる！**ここがミソ、朗報と言えます。

ハーバードで試されたプログラムに近い内容は、『不妊ストレスさようなら』（創元社）にも記載されています。本を購入しやってみようと思われる方がいらっしゃれば、お伝えしたいポイントがあります。内容を決められた通りにやるだけでなく、**不妊治療に取り組む、今のあなたの心と体が本当に感じていることをマインドフルネス（*後述）に見つめていく…ことがポイントです。**意外に感じるかもしれませんが、何

が一番、自分の負担になっているのか、孤独に感じさせているのか、イライラが積み上がる源は何なのか、複雑に絡み合い過ぎて見えづらくなっています。誰でも、自分のネガティブな部分を見るのは嫌ですし、取りあえず我慢というフタをしてやり過ごしがちです。けれど、少しでも傷つきたくない、辛いことに向き合いたくないというのは本能であり、自然なことです。

これからは胸が押し潰されそうな辛さを抱え続けるのではなく、自分らしくいるためのセルフケアのコツを身につけていきませんか？**状況や他人をすぐ変えることができなくても、自己コントロール感を取り戻すスキルは、練習すれば誰にでも身に付けられます。**

もし、一人でなくカウンセラーと一緒にやってみたい、もしくは同じ不妊の悩みを持つグループでやってみたい等、ご希望があれば、是非お知らせください。その場合も、実際に試してやっていく内容は、そんな簡単なこと？と思えることからスタートします。負担や我慢が要るものでは続きませんから、やり易いことから実践してみましょう。ただ1つだけご理解して頂きたいことがあります。それは、**自分を責めたり、良い悪いなどの評価をしないこと。そして、今のあるがままのご自分の気持ちを大事にすること…です。このような心の在り方を「マインドフルネス*」と呼びます。**カウンセラー自身も、マインドフルネスを心がけてご一緒させていただきます。マインド&ボディに働きかけて妊娠力UP！というスイッチをONにして頂けたら嬉しいです。

長い人生のうちの治療期間は限られていますが、自己コントロール力を高めるスキルは、ご夫婦共の妊娠力をUPするだけでなく、その後の人生をより良く生きる術にもなります。母になった暁にも、家族の幸せに貢献します。そんなスキルなんて簡単に身につかないでしょう?! と声が聞こえてきそうですが、やってみなければ始まらないし、どんなものか興味を持って頂けた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

前置きが長くなりましたが、さっそく左記にあげた本の内容も交えながら、ご自身でも試して頂けるように、ストレス低減法をいくつか選んでご紹介します。

情緒的なストレスレベルが高い場合、妊娠に悪影響を及ぼすという研究結果は確かに多くあります。けれど、不妊治療をしていてストレスを感じないなんて無理な話です。“要は、ストレスレベルがすごく高くないよう、早めにマインドフルネスに自分のモヤモヤに気づいて、そして、副交感神経優位になるための工夫を実践する!”…これだけです。実践しやすいような工夫=スキルを以下の例から選んでみてください。**マインド(考え方・気持ち)に働きかけるスキルと、ボディを使うことでマインドのストレス軽減するスキル**との両方を紹介します。

ストレスと言っても、感情の波にのまれそうな緊急時があれば、漫然とモヤモヤする時もあるので、

(+o+) 緊急時にも使えるスキル

(-_-) 漫然とモヤモヤする時

(^o^) 落ち着いた気分の時

と各スキルの使い易いタイミングを表記します。

マインドフルネス呼吸法 (+o+) (-_-) (^o^)

呼吸だけが、唯一、自律神経系に意識的に影響できる手段です。辛いストレス時でも、意識してゆったり呼吸すると、心と体の緊張が解かれていきます。**自律神経の副交感神経が優位となり、落ち着いた気持ちを取戻し、血流やホルモン分泌を活性化**します。

■やり方：一点を見つめるか、目を軽く閉じる。あたかもおへソの辺りにある風船に空気を入れるつもりで鼻から息を吸う。次に、お腹がペッチャンコになるまで口から息を深く吐いていきます。**吐きながら、意識して、首→肩→肘→手首の力を抜いていきます。頬と眉の間の力が抜けていくのも感じましょう。**安心できる場所で最初は5分～10分。寝る前もお薦めです。

■ワンポイントアドバイス：呼吸法をしていると、様々な思いが頭に浮かんできます。「こんな不安があるんだな、これが気になっているんだな」等とマインドフルネスに気づいたら、**意識して、呼吸への集中に戻り、再び体の力を抜いていきましょう。**

ファータイル・ストレッチ (-_-) (^o^)

■やり方：市販されているファータイル・ストレッチの本に付いているDVDを利用するのが簡単。

■ワンポイントアドバイス：心配をし続けている状態

に休止符をうち、ストレッチをしている“今”に集中!! 全部やらなくては!とせず、心地良い分だけでOK。

筋弛緩法 (+o+) (-_-) (^o^)

■やり方：不安や怒り等により緊張した筋肉を意識的に弛緩させることで、心身のリラックスを導く方法。筋肉に8割位の力を入れ、5～8秒程キープした後、すっと力を抜きます。脱力している間に、副交感神経が優位になるのがキーポイントなので、ゆったりと20秒はリラックス状態を味わいましょう。筋肉への力の入れ方のコツは、顔・首・腕・お尻・ふくらはぎなど、体の各部位により異なります。胸の前で両握り拳に力を入れたり、両肩を耳の高さまで吊り上げたりするのは代表的なやり方です。椅子に座って両脚を伸ばし、ふくらはぎに力を入れて、つま先を体の方に向ける等、冷え症にとても有効なバージョンもあります。

■ワンポイントアドバイス：実は、**両腕の力を拮抗させたり、呼吸を伴って効果を上げるなど、ここではご案内しきれない有効な筋弛緩法があるので、ぜひ当院のリラクゼーション教室で体験してみてください!**

カウンセリング (+o+) (-_-)

■やり方：カウンセリングも、**心と体の緊張を緩める道具**だと思って下さい。時には、ご夫婦も有効。

■ワンポイントアドバイス：複雑に絡み合う悩み。まずは一旦、不安や辛さをお話して頂き、その気持ちをカウンセラーと一緒に感じ、見つめていきます。胸を締めつけている辛さの数々も、“これが一番悲しかったんだ”、“怖さもけっこう強かったんだ”、“許せない気持ちも当然のことなんだ”と、**一つ一つ、マインドフルネスに眺めていきます。このプロセスの中で、やっと自分の辛さに距離感を持った気持ちが生まれてきて、一息つくことができるのです。**

認知行動療法：否定的思考の見直し (-_-) (^o^)

■やり方：自らの心身にとって役立つとは言えない不安や、自分を追い詰めるような考え・怒りは、**誰にでもあるものです。それらを良い悪いでなく、あるがままにマインドフルネスに眺めていく方法です。**

「きっと妊娠なんてできない。」「子供を持ってなければ惨めな人生になるしかない。」「誰からも自分は理解されず孤独になる。」等々、不妊治療をしていると驚

くほど破滅的な想像が、一気に心を覆うこともありま
す。問題なのは、不安感を抱きがちなタイプの方の場
合、起こりうる可能性があるとしても、その不安が事
実のように思えて来てしまうことです。そこで、**その
考えはどれほど妥当だろうか？ 他の可能性として、
どんなことがあげられるか？**という多方向からの視
点で、不安や考えを見直していくスキルです。

■ワンポイントアドバイス：**最初は、カウンセラーか、
同じ悩みを持つ仲間と一緒にやると、客観的に否定的
な思い込みを見直しやすくなるでしょう。**

自律訓練法

(-_-) (^o^)

■やり方：筋弛緩法では実際に力を入れましたが、こ
の自律訓練法は、意識を体の部分に集中しながら、自
己暗示のフレーズを心に唱えていきます。「気持ちが
落ち着いている。私の右腕(利き手から)が重たい。」と
公式と呼ばれるフレーズを繰り返しながら、右腕に意
識を集めます。そして、左腕→両腕→右足→左足→両
足と重感範囲を広げていきます。重感の次には、「私
の右腕が温かい。」から始まる温感公式もあります。
「気持ちが落ち着いている→両腕/両足が重たい/
温かい→らくに呼吸している」が全体の流れです。**副
交感神経が優位となって、驚くほど手足が温かくなり、
心も体も、緩んでいくのを実感されるでしょう。**

■ワンポイントアドバイス：椅子に座ったままでも、
布団の中でも、くつろげる姿勢でやります。自律訓練
法をした後には、緊張度が低下してボンヤリしていま
すので、そのまま就寝するのでなければ、消去動作(両
握り拳を開閉 10 回位)が必要です。

あなたの好きなストレス低減法を思い出そう！

馴染みのある気分転換

(+o+) (-_-) (^o^)

ショッピングや、ヨガ・ウォーキング等の運動、ま
たは好きな音楽を聴いたり、ハーブティを飲みながら
本を読んだり。気持ちが落ち着いている時には、自然
にやっている気分転換。それなのに、一番必要な辛い
時にかぎって、何故かやろうと思いつきません。よく
耳にすることですが、「ヤル気になったらやろう…で
はなく、小さなことからでも、とにかくやってみ
る！そこから、ヤル気は生まれてくるもの。」行動科
学の明言です。

ネットでストレス解消法を検索すると、太陽光を浴

びながらセロトニンを活性化させる散歩や、好きなアロ
マでバスソルトを作り半身浴する等の他にも、大声で
歌う・枕に顔を埋めて叫ぶ etc. いろいろなアイデアがあ
り面白いです。

確かに、1つの正解があるわけでは無く、あなたの
好きなことであったり、試し易さが優先となります。
**ただ、欠かしたくないポイントは、副交感神経による
リラクゼーション反応を心と体に起こすことです。そ
して、どうせ試すならば、妊娠力に寄与する血流・代
謝・免疫力等をUPするためにも、マインド&ボディ
に働きかけるリラクゼーションはじめ、ウォーキン
グ・ストレッチ・ヨガなどがお勧め** というわけです。

■ワンポイントアドバイス：**“慣れ親しんだ気分転換”
でも、マインドフルネスを意識して実行しましょう。**
また、具体的には、実行する日時を計画したり、実行
後の心と体のリラクゼーション度を記録し続ける等、外在化
(書き出すことで再認識)すると、より効果的です。

ちなみにヨガやストレッチ、ウォーキングをされる
時には、**骨盤内の血流を良くするためにも、インナー
マッスルを意識しながらやってみるのがお勧め**です。
ただのウィンドウショッピングでも、歩きながらイン
ナーマッスルを意識するだけで、血行促進に貢献しま
す。詳細・質問は、臨床心理士の山本までお気軽にお
声掛け下さい。ご興味もって頂けたスキルは、いつで
も詳しくご案内いたします。

■最後に・・・

出口の見えない長いトンネルと頭で分かっている
も、**不妊治療は、どうしても自己コントロール感がお
びやかされます。**このような理不尽で辛い環境の中、
頑張っている自分をいつも意識してください。パート
ナーに、辛かったことだけでなく、努力した自分を報
告することも、その意識化に役立ちます。

そして、**呼吸は、心と体の緊張を解くツール**です。
**辛い時こそ、意識して深く息を吐き、“私は私”、“自
分はできることをやっている。”とご自身を褒めるこ
とを忘れないでください。**ここまで読んで頂き、お気
づきかと思いますが、マインドとボディは、驚くほど
影響し合い、助け合うようにも働きます。当院は、お
一人ひとりの体だけでなく、心も含めホリスティック
にサポートして参ります。